

新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、それに伴う活動自粛は心と体の衰えを招きフレイル（虚弱）が進むと言われています。

境港市は、皆さんの協力の下、フレイル予防にいち早く取り組んできました。感染対策をしっかりと行い、これまでの知識を活かしてフレイル予防を実践し、コロナに負けないように、一緒に乗り切りましょう！

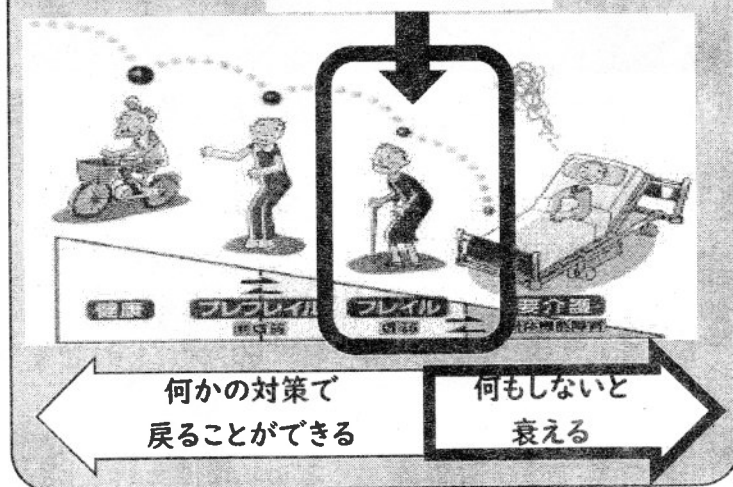
自粛など、外出や活動を控える

動く機会が減ったり・・・
人と話す機会が減ったり・・・

からだが弱る
(足・腰・気持ち)

フレイル(虚弱)

フレイル(虚弱)



飯島勝矢・東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイル予防ハンドブック」より引用

フレイル（虚弱）にならないように、フレイルの対策をしましょう！

1年後の目標は？ 1年後はこんな生活をしたい！（下に記入してみましよう）

例：「公民館祭で踊りを披露したい」「花見に台場公園まで歩いて行きたい」 など

[]

栄養・
口腔

身体活動・運動など

社会
参加

健康長寿
3つの柱

運動

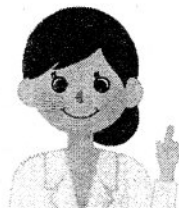
趣味・ボランティア・試案など

フレイル予防には
「栄養」「運動」「社会参加」
全てに取り組むことが大切

境港市地域包括支援センター
☎ 47-1131

運動

2週間寝たままの生活を送ることで失う筋肉量は、
加齢により7年間に失われる筋肉量に匹敵。
動かない時間を減らし、毎日少しずつ体を動かしましょう！



=
失う筋肉量



普段より10分多く活動しましょう

歩く

天気がよければ、人ごみを避けて散歩をしましょう！

◆いつもより多く活動するヒント◆

●広い歩幅で歩く



●少し速歩き



●階段を使う

●車より自転車や徒歩で

●買い物はあえて遠い店に
歩いて行く



●ごみ捨ては遠回りして行き来する

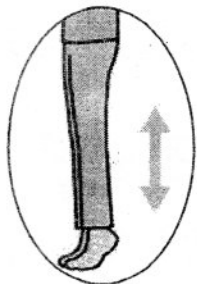
◆プラスアップ◆

計算しながら歩く

例：100-7=
93-7=

ながら運動（ゆっくり のんびり 根気よく）

◆かかとあげ◆

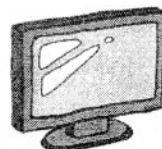


食器洗いの時や

歯磨きの時に



◆上体起こし◆



テレビの宣伝の時間に

ほかにも **テレビ体操** など

生活に運動を取り入れましょう

6:25~6:35

NHK Eテレ(2チャンネル)
(教育テレビ)

11:30~11:35

NHK 総合(3チャンネル)

13:55~14:00

NHK 総合(3チャンネル)